

IV. Tanz und Bewegung

Kurs Nr. 43

Alexandertechnik im Alltag

Freiheit und Leichtigkeit in der Bewegung

Fast alle Bewegungen des Alltags führen wir automatisch aus. Die Alexandertechnik ist eine Methode, sich diese bewusst zu machen und schlechte Bewegungs- Verhaltensmuster abzulegen. Diese neue Freiheit in der Bewegung hilft zu einem besseren Körpergefühl und damit zum Stressabbau. Dadurch können Verspannungen und Rückenschmerzen vorgebeugt werden.

Hinweis: Der Kurs „Alexandertechnik beim Musizieren“ für Geiger und Bratschisten ist im Kapitel

Streichinstrumente

Wer kann mitmachen:

alle Neugierigen

Teilnehmeralter:

von 16 bis 99 Jahren

Voraussetzungen:

keine

Teilnehmerzahl:

2 - 6

Mitzubringen:

Isomatte, bequeme Kleidung

Wochentag:

Dienstag, 05.05.09 und/oder

Donnerstag, 07.05.09

Uhrzeit:

Di: 11:00 – 12:30 Uhr

Mi: 17:30 – 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Haus der Musik, 1.04

Leitung:

Norman Reaves

Kurs Nr. 44

Dance up!

Hiphop-Street-Jazz-Dance

warm-up, stretching, Street-Jazz-Technik und hinein in die Live- Choreographie!

Wer kann mitmachen:

Mädchen

Teilnehmeralter:

12 – 14 Jahre

Voraussetzungen:

Tanzlust

Teilnehmerzahl:

6 – 12

Mitzubringen:

Sportbekleidung

Wochentag:

Donnerstag, 07.05.09

Uhrzeit:

16:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Haus der Musik, Raum 0.06

Leitung:

Maike Sommer

Kurs Nr. 45

Kindertanz

Kreativer Kindertanz

Die kindliche Bewegungsfreude bringen wir in Rhythmus und Tanz zum (kreativen) Ausdruck

Wer kann mitmachen:

Grundschüler

Teilnehmeralter:

7 – 10 Jahre

Voraussetzungen:

Bewegungsfreude

Teilnehmerzahl:

8 - 16

Mitzubringen:

Sportbekleidung

Wochentag:

Donnerstag, 07.05.09

Uhrzeit:

17:00 – 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Haus der Musik, Raum 0.06

Leitung:

Maike Sommer

Kurs Nr. 46

Es treffen sich zwei Papageien

Recken, strecken, spielen

Das Üben kann Freude bereiten und trotzdem physisch etwas anstrengend sein. Mit lustigen Spielen wie z. B. „Möwenflug“ oder „Piraten Papagei“ kann sich jedes Kind schnell entspannen. Und in einer Gruppe macht 's einfach mehr Spaß!

Wer kann mitmachen:

alle Instrumentalschüler / innen

Teilnehmeralter:

Gruppe 1 : 7 – 9 Jahre

Gruppe 2: 10 – 12 Jahre

Voraussetzungen:

keine

Teilnehmerzahl:

max. 8

Mitzubringen:

ein Massageball, falls vorhanden

Wochentag:

Montag, 04.05.09

Uhrzeit:

Gruppe 1: 14:00 – 14:45 Uhr

Gruppe 2: 18:15 – 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Haus der Musik, 1.03

Leitung:

Anna Schmidt-Gelfenbein